بێ هیوا مەبە

هەژیر ئیسماعیل لالە ئەحمەد

ناميلكە : بۆ هيوا مەبە

ساڵی بڵاوكردنەوە : ٢٠٢٢

ئامادەكردنی : هەژير ئيسماعيل لالە ئەحمەد



پێشەکی

هەبوونی نامیلکە و کتێب لەسەر ئەو بابەتانەی هانی مرۆڤ دەدەن کە بێهیوا نەبێت و هەردەم بە هیواوە بژی ، کارێکی زۆر گرنگ و پێویستە بۆ کۆمەڵگەکەمان ، ئەمەش دوابەدوای ئەوە دێت کە لەسەر ئەم زەویە چەندین مرۆڤ هەیە دووچاری بێهیوا بوون دەبن و پەنا دەبەنە بەر خۆ کوشتن ، بێ هیوا بوون وەک تۆوی ڕووەکێکە لەناو دەروونی مرۆڤدا ، هەتاکوو مرۆڤ زیاتر ئاوی بدات ئەم تۆوە گەشە دەکات و گەورەتر دەبێت ، هەتا گەورەتریش بێت زیاتر زاڵدەبێت بەسەر بیرکردنەوەی مرۆڤ و هاندانی بەرەو ئەنجامدانی کارە نادروستەکانی وەک (خۆکوشتن ، پەنا بردنە بەر مادەی هۆشبەر یاخود جگەرە یاخود مادەی کحولی ، ......هتد) ، دەمانەوێت ئەو پەیامە بە مرۆڤایەتی بگەیەنین کە ئێمە وەک مرۆڤ هەمیشە ئامادەین بەهانای مرۆڤەکانی ترەوە بچین لەکاتی بێهیوا بوونیان دا ، کە مرۆڤەکان لە خەمی یەکتردا بوون ، ئەوکات کۆمەڵگەیەکی هیوابەخشەر و هیوا پێ بەخشراو دروست دەبێت ،

کـــۆمەڵگـەیەک دروســــت دەبێـــت کـە بیرکـردنەوەکـــانی ئەرێنـــین و هـەنگـــاو بەرەو چاکســـازی دەنـێن ، کــۆمەڵگـەیەک دروســـت دەبێـت کـە دەبێــتە هانــدەر نەک ڕوخێـــنەر ، دەبێـــتە بونیـــادنەر و دروســـتکـەر ، کـەســـانی هیـــوا بەخـــش ئەگـەر چــــی ژمارەشـــــیان زۆر کـەم بێـــت ، بەڵام دەتــــوانن کـــاریگـەریەکـی زۆر لەســـەر چواردەوریـــان دروســـت بـــکـەن ، ببـــنە چـــرایەک بــۆ ڕێگـــا تاریکـەکـــانی کـەســـانی تــر ، ببـــنە پردێــک کـە خـەڵــک بپەڕێنـــنەوە لە جیهـــانێکی پــڕ لە بێهیـــوایی و تـــاریکی و ناخـۆشـــی و دڵتەنگـــی و ڕەشــبینی بــۆ جیهـــانێکی پــڕ لە هیـــوا و گـەشـــانەوە و خـۆشـــی و گـەشـــبینی ، لەم ســــەردەمەدا مــــرۆڤ چەنـــد پێویســـتی بە ســــەرکردەیەکـە کـە ئاڕاســـتەی بکـــات ، زیـــاتر لەوەش پێویســـتی بە کـەســێکـە کـە بیــروڕا نەرێنیەکـــانی بگـۆڕێــت بــۆ بیــروڕای ئەرێنـــی و ئەم مــرۆڤە دووبـــارە لە کـەســێکی داڕووخـــاوەوە دروســـت بکـــاتەوە و بیکـــات بە مرۆڤێکـــی کـامـــڵ کـە درێژەپێـــدەری ڕێگـــا و ڕیبـــازی ئەو کـەســـە بێـــت کـە هیوای پێ بەخشیوە .

" هـەژێر "

بێ هیوایی چییە ؟

لەم ماوەیە وەک لە جیهانی تۆڕە کۆمەڵایەتیەکاندا دەبینین ، ژمارەی خۆکوشـــتن و خەڵک کوشـــتن بە ڕێژەیەکی زۆر بەرچاو ڕووی لە زیادبوون کردووە ، ئەمەش دەرئەنجامەکەی بێ هیوابوونی مرۆڤە لە ژیان ، مرۆڤ کە خودا ڕێزی لێناوە ســـێ جۆرە :

1. جۆری یەکەم : قەدری ڕێز لێنانەکە نازانێت و بەکەم ســـەیری خۆی دەکات کە ئەم جۆرە مرۆڤانە پەنادەبەنە بەر خۆکوشتن و خەڵک کوشتن ، زوو بێ هیوا دەبن و ژیان بەبێ بەها سەیر دەکەن.
2. جۆری دووهەم : ئەو مرۆڤانەن کە ڕێزلێگرتنەکەی خودا لێیان کە وەک مرۆڤ دروســـتی کردوون بووەتە هۆی لوتبەرزیان کە مرۆڤەکان بچەوســـێننەوە و ڕەحم بە ژێر دەســـتەکەیان نەکەن کە ئەم جۆرە مرۆڤانە پەنادەبەنە بەر

زوڵم و زۆرداری ، زۆر عاشـــق بە ژیانن بەڵام ژیانێک کە حەز دەکەن تەنها خۆیان لە خۆشیدا بن و تەنها خۆیان بژین

3. **جۆری ســێهەم : ئەو مرۆڤانەن کە قەدری ڕێزلێگرتنەکە دەزانن و بەڕەحم و دڵفراوانن و سودبەخش و بەخزمەتن بۆ مرۆڤایەتی کە ئەم جۆرە کەمینەن. ئەم جۆرەشـــیان ئەرکیانە کە جۆری یەکەم پڕ هیوا بکەن و جۆری دووهەم ئاگادار و هۆشـــدار بکەنەوە لە زوڵم و زۆرداری و لوتبەرزیەکەیان ، بەڵام لە ڕاســـتیدا ئێمە لە نێوان جۆری یەکەم و دووهەم یاری دەکەین ، دەبێ زاڵبین بەســـەر ڕق و بێ ئومیدی و زوڵم و بێ هیوایی بۆ ئەوەی بتوانین ببینە جۆری ســـێهەم کە ئەرکیان زۆر قورســـە بەوەی جگە لە ئەرکی خۆیان ئەرکی گرنگی دان بە جۆری یەکەم و دووهەمیش لەسەر شانی ئەمانە**

بێ هیوابوون ئەو حاڵەتەیە کە مرۆڤ تێیدا لە ڕووی دەروونیەوە نەرێنی و شکستەکانی زاڵ دەبن بەسەر ئەرێنی و دەستکەوتەکانی ، بێ هیوا بوون دوو جۆرە :

1. بێ هیوا بوون لە هەوڵدان : بریتیە لەو حاڵەتە دەروونییەی کەسێک کە سارد دەبێتەوە لە هەوڵدان بۆ گەیشتن بەو ئامانجەی کە خۆی بۆ ئامادە کردووە ، ئەو حاڵەتە دەروونییەیە کە تێیدا مرۆڤ بەبێ بەها سەیری ئەو ئامانجە دەکات کە دەیویست هەوڵی بۆ بدات



2. بێ هیوا بوون لە ژیان : ئەو حاڵەتە دەروونییەیە کە مرۆڤ تێیدا ئەو شتانی پشتی پێ دەبەستێت و بونەتە هیوایەک بۆی لەدەستی دەدات ، ئەو حاڵەتە دەروونییەیە کە تێیدا مرۆڤ بە شێوەیەکی بێ بەها سەیری دەستکەوتەکانی دەکات ، و زۆر کێشە بچوکەکانی ژیانی گەورە دەکات بەشێوەیەک کە ئەو جیهانە فراوانەی هەیەتی بچوکی دەکاتەوە بە ڕێژەیەکی زۆر بچوک کە ئەم قەبارە بچوکە تەنها شوێنی کێشەکانی ئەوی تێدا ببێتەوە



واتا بۆنمونە دوژمنایەتی لەگەڵ چوار کەســـــدا هەیە و ڕقی لێیانە ، ئەم جیهانە فراوانە بەم هەموو خەڵکەوە کۆ دەکاتەوە و بچوکی دەکاتەوە لەو چوار کەســە و پێی وادەبێ کە ژیان بریتیە لەم چوار کەســە و خەڵکەکانی تریش وەک ئەم چوار کەســـــە خراپن ، بۆیە ئەم جیهــانە فراوانە لەخۆی بچوک دەکاتەوە

هۆکارەکانی بێ هیوایی چییە ؟

1. نەبوونی هۆشیاری تاک : واتا کەسەکە ئەوەندە هۆشیاری نەبێت کە بزانێت بۆچی ئەژی و لەبەرچی ئەژی و ژیان واتای چیە؟ واتا ئەو هەموو تێگەیشتنی خۆی لە خۆکوشتنی خۆی و لەناوبردنی خۆی کۆبکاتەوە و پێی وابێت کە ژیان ئەوەندە بێ مانا و بێ قەدرە

2. نەبوونی کەســـانی هیوا بەخش : ئێمە خەڵکێکی زۆرمان هەیە کە بتوانن هیوا بە خەڵک ببەخشــن ، بەڵام ئەو کەســەی کە توشــی بێ هیوایی دەبێت نایاندۆزێتەوە ، واتا ئەو لە ژینگە و حاڵێک دەبێت کە ئەو کەســانە نادۆزێتەوە بۆ ئەوەی بەردەســتیان بخات و ســودیان لێ ببینێت کە هیوای پێ ببەخشن

3. نەبوونی ئامڕازی هیوا بەخش : بۆنمونە من یەکێک لە ئارەزووەکانم سەیرکردنی ئاسمانە لە ڕێگەی ئامێری (تیلیسکۆب) ، ئەمە خۆی لە خۆیدا هیوایەکم پێ دەبەخشێت و ئامڕازێکە بۆ هیوا پێ بەخشین ، پێویستە هەرکەسێک و ئامڕازێکی هەبێت کە هیوای پێ ببەخشێت ، بەڵام لە نەبوونی ئامڕازەکە ئەوا دەبێتە هۆکارێک لە هۆکارەکانی بێ هیوا بوون

4. نەبوونی متمانەی کەســـەکە بە خۆی : واتا خۆی بە کەم و بێ بەها سەیر دەکات

5. گشـــتگیرکردنی چەند شـــکســـتێک بەســـەر هەموو هەوڵێک : واتا کەســـەکە لە چەند شـــتێکدا شـــکســـتی هێناوە و وادەزانێت کە هەوڵەکانی داهاتووشـــی بەهەمان شـــێوە شـــکســـت خواردوو دەبێت ، ئەمەش زۆر هەڵەیە ، واتا تۆ چەند شـــتێک تاقی بکەیتەوە و ببینیت شکستی تێدا دەهێنیت و وابزانیت کە بۆ شتەکانی دواتر و داهاتووش هەر شکست دەهێنیت

6. خراپ ســـوود وەرگرتن لە ئامرازە پەیوەندییەکان : واتا وەک مۆبایل و ئینتەرنێت ، کە ئەمە باس دەکەین مەبەســـتمان ئەوەیە ئافرەتێک یاخود پیاوێک وێنە بۆ یەکتر دەنێرن و دواتر هەڕەشـــەلێکردنی لێ دروســـت دەبێت لەلایەن یەکێکیانەوە و ئەو کەســـەی هەڕەشـــەی

لێکراوە دووچاری بێهیوابوون دەبێتەوە ، بۆیە پێی وا ئەبێت کە تاکە چارەسەر خۆکوشتنیەتی

7. هاوڕێیەتی کەســـانی ڕوخێنەر و بێ ئومێدکەر : بۆنمونە هاوڕێیەتی چەند کەسێک بکەیت کە هیوات پێ نەبەخشــن بەڵکو بتڕوخێنن ، واتا قســـەی نەرێنی زۆر بکەن ، بۆنمونە خوێندکارانی قوتابخانە و زانکۆ سارد دەکرێنەوە لە خوێندن بە بەهانەی دانەمەزراندن و بە کەم سەیرکردنی زانستەکە ، ئەمانە قسەی نەرێنین ، یاخود گەورەکردنی کێشــەکانی وڵات ، یاخود ناڕەزایی و نا ســوپاســگوزاری ئەو هاوڕێیەی هاوڕێیەتی دەکەیت لەســـەر هەموو ڕووداوێک کە بەســـەری دێت ، ئەم کەسانە کەسی نەرێنین ، ئەم جۆرە کەسانە دوو چارەسەریان هەیە ، یان ئەوەتا نابێت هاوڕێیەتیان بکەیت ، یان ئەوەتا خۆت هاوڕێیەکی بونیادنەر و ئومێدبەخش بیت کە ئومێدیان پێ بدەیت

8. بە کەم سەیرکردنی دونیا و بەبێ بەها سەیرکردنی : واتا دونیا کۆ بکەینەوە لە چەند کێشەیەکی بچوک ، کە ئەو کێشە بچوکانەش کە گەورە دەبن ، مێشکی کەسەکە بەشێوەیەک گرنگی پێ دەدات کە زاڵی دەکات بەسەر هەستەکانی بەرامبەر بە جیهان و دونیای فراوان ، واتا مێشکی ئەو کەسە جیهان و دونیای فراوان پشتگوێ دەخات و تەنها گرنگی دەدات بەو کێشە بچوکانەی کە لە مێشکی خۆی گەورەی کردوون

9. خۆشەویستی سەرنەکەوتوو : بۆنمونە کە کوڕێک و کچێک جیادەبنەوە لە یەکتر بەهۆی کێشەی نێوانیان ، یەکێکیان لەوانەیە بەتەواوەتی بڕوخێت و دونیای لەبەرچاو بچوک ببێتەوە و بەبێ بەها سەیری بکا ، بۆنمونە ئەگەر باسی شیرین و فەرهاد بکەین ، کە ئەبینین داستانێکە لە خۆشەویستی ، کاتێک خەسرەو کە حەزی

لە شیرین بوو ، هات بە درۆ بە فەرهادی وت کە شیرین مردووە ، فەرهاد بەرگەی نەگرت و خۆی کوشت ، بۆچی خۆی کوشت ؟ چونکە فەرهاد تاکە پایەی هیوا بەخشی ژیانی ئەو شیرین بوو کە ئەو تاکە پایەیە ڕووخا و نەما و لەدەستیدا ، پێی وابوو کە هیچی تر هیوای پێ نابەخشێت و بۆیە پەنای بردە بەر خۆکوشتن

10. **هەوڵ نەدان و کەمتەرخەمی : کەمتەرخەمی مرۆڤ لە کار و ژیانی ، مرۆڤ بەرەو بێهیوابوون دەبات ، بۆچی ؟ چونکە جۆشی و خرۆشی و گەرم و گوڕی لە کاردا نابێت ، بۆیە بەبێ بەها سەیری دەکات و بەرەو بێهیوابوونی دەبات**

11. **بیری توندڕەوی : کە یەکێکە لە هۆکارە مەترسیدارەکان کە مرۆڤ والێدەکات بەلارێی دەبات ، بەشێوەیەک هیچ هیوایەک لە مێشکی خۆی بۆ مانەوە لە ژیان ناهێڵێت ، دەرئەنجامی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە**

کەسانی بکوژ پەیدا دەبن ، کە کەسانی بکوژیش جۆرێکن لەو کەسانەی کە ئەگەر بێهیوا نەبن ناچن خەڵک بکوژن ، یاخود پەنا ببەن بۆ دزی یاخود کوشتن ، بەڵام کە بێهیوا بوون زاڵبوو بەسەریان وایان لێدەکات بیرێکی هەڵە بکەنەوە ، کە ئەویش ئەوەیە کە پێیان وابێت ئەو کارەیان دەبێتە هۆی هیوایەک بۆیان ، چۆن ؟ بۆنمونە کەسێک لە هەژاریەکی زۆر سەخت دایە و بێ هیوایە ، گەر بچێت و پەنا بباتە بەر دزی ئەوە لەبەر ئەوەیە کە ویستویەتی هیوایەک بۆ خۆی دروست بکات ، بەمە تێدەگەین هەندێک هیوا دروست کردن بەرەو ڕوخاندنمان دەبات نەک بونیادنان و وەرەبەرزی ، چونکە ئەم کەسە کە دەبینێت هیچ هیوایەک نییە لە ژیانی ، خۆی هیوایەک بۆ خۆی دروست دەکات کە هیواکەش هیوایەکی خراپە ، کە بۆنمونە

پەنا دەباتە بەر دزی و پێی وایە لەو ڕێگایەوە دڵخۆش دەبێت و بەمەش ڕێڕەوێکی هەڵەی هیوابەخشین بۆخۆی دروست دەکات

12. هەژاری : یەکێکە لە هۆکارەکانی بێ هیوایی ، بە بەکارهێنانی بیرکردنەوەی (فلان لە من ژیانی خۆشترە و چاکترە) و بە بەراوردکردنی ژیانی بە ژیانی کەسانی تر وای لێ دەکات خۆی بە کەم و بێ بەها سەیر بکات ، بۆیە بێ هیوا دەبێت و دەرئەنجامی خراپی خۆکوشتن دێتە جێ

13. دەوڵەمەندی : کە کەسێک بە ئاسانی بتوانێت هەموو شتێکی دەست بکەوێت ، لە قۆناغێک لە قۆناغەکانی ژیانیدا دەبینێت هیچ شتێک نەماوە دەستی نەکەوتبێت یاخود پەیدای نەکات ، بەمەش ئەم کەسە هاوشێوەی کەسە هەژارەکە بەرەو بیرکردنەوەی بێ هیوایی دەڕوات ، و پەنا دەباتە بەر ڕێگەی هەڵەی خۆکوشتن ، یاخود

بەشێوەیەکی تر ، لەوانەیە ئەو کەسە دەوڵەمەندە شتە مادیەکانی

بە ئاسانی دەست بکەوێت بەڵام شتە مەعنەویەکانی دەست

نەکەوێت ، بۆنمونە خۆشبەختی خێزان یاخود بەختەوەری خێزانی

دەست نەکەوێت ، لەم حاڵەتە کە دەبینێت هەژارێک لەگەڵ

خێزانەکەی بەختەوەرن و خێزانەکەی ئەم ئەو بەختەوەریەی تێدا نییە

، لەم حاڵەتەشدا بێ هیوایی پەیدا دەبێت

14. سوکایەتی و بێڕێزی و گاڵتەپێکردن و بوختانکردن : بۆنمونە گەر

کەسێک خاوەن پێداویستی تایبەت بێت یاخود ڕەش پێست بێت

یاخود بیانی بێت یاخود بەتەمەن بێت یاخود نەخۆش بێت یاخود

منداڵ بێت یاخود بە شێوەیەکی گشتی مرۆڤ بێت ، گاڵتەی پێ

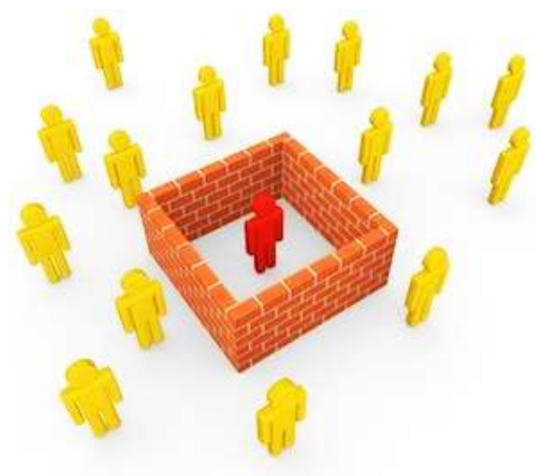
بکرێت ئەم گاڵتەیە لە دەرئەنجامدا بەرەو بێهیوایی دەبات ئەوەش

لەڕێگەی ڕوخاندنی ورەی ، بێگومان ئەگەر کەسەکە زاڵ نەبێت

بەســـــەر بیرکردنەوە نەرێنیەکانی دەروونی خۆی ، یاخود کەســـێک

شـــتێک بدرێتە پاڵی کە نەیکردبێت و بوختانی بۆ بکرێت ئەمەش

مرۆڤەکە بێ هیوا دەکات



یاخود ئەو شتەی هەتا ئێستاش باوە لەناو خوێندنگاکان کە ئەویش

گاڵتە پێکردن و ســـوکایەتی پێکردنە بە خوێندکارێک لەلایەن چەند

خۆســـەپێنەرێکەوە یاخود چەند خۆپەرســـتێکەوە ، کەوا لەو

خوێندکارە دەکەن خۆی بە کەم و بێ بەها ســـەیر بکات ، ئەمەش

دەبێتە هۆی دواکەوتنی لە خوێنـــدن و هەوڵ نەدانی و هەروەهـــا بێهیوابوونی لە ژیان

15. زۆر بیرکردنەوە لە ڕووداوە نەرێنیە مێژوویەکانی کە بەسەر کەسەکە هاتووە : بۆنمونە هەڵەیەکی کردووە یاخود شــــتێکی نەزانیوە یاخود هەر شـتێکی تری نەرێنی کە بەســەری هاتبێت لە مێژووی ژیانی خۆی ، ئەم شتانە کاریگەری زۆریان دەبێت لەسەر دەروونی کەسەکە



16. تێنەگەیشتن لە مانای ڕاستەقینەی ژیان : بەکەم سەیرکردنی خەڵک و جیهان و سروشت

17. نەبوونی هیوایەتێک یاخود حەزێک کە هیوا بەو کەسە ببەخشێتەوە : بۆنمونە هەمانە هیوایەتی وێنە گرتنە ، هەمانە هیوایەتی وێنە کردنە ، هەمانە هیوایەتی مۆسیقا ژەنینە ، ئەم هیوایەتانە کەسێک نەیبێت خێراتر و ئاسانتر بێهیوا دەبێت وەک لەوەی کەسێک کە هەیبێت



18. ڕێک نەکردنەوەی هاوسەنگی نێوان مادی و مەعنەوی لای کەسەکە :

کە گەر مادیەکەی لا گرنگتر بێت لە مەعنەوی و مەعنەوی پشتگوێ خست ئەوا بەرەو بێهیوابوون دەڕوات ، بەڵام گەر مەعنەویەکەی پێشت خست یاخود هاوسەنگی دروست کرد لە نێوان هەردووکی ئەوکات کەسێکی ورەبەرز و متمانە بەخۆبوو دەبێت کەسەکە

19. خوێندنەوەی ئەو جۆرە کتێبانەی کە دەروونی مرۆڤەکان دەڕوخێنن :

وایان لێدەکەن لە ڕووناکترین ڕۆژی سەر زەویش هەست بەوە بکەن لە تاریکیەکی زۆر دان ، وایان لێ بکەن کە مرۆڤەکان نوقم و غەرقی خەیاڵێکی زۆری نەرێنی ببن کە بێ ئاگا بمێننەوە لە دونیا ، واتا هەندێک کتێبمان هەیە مرۆڤ بەرەو گۆشەگیری و تێکەڵاونەبوون لەگەڵ خەڵک و بەبێ بەها سەیرکردنی خەڵک و جیهان دەبات ، ئەم کتێبانە پێویستە لێی دوور بکەویتەوە

20. گۆشەگیری : کاتێک مرۆڤ لە ناخی خۆی وا لە مرۆڤەکان تێدەگات کە هەموویان خراپن و شایەنی ئەوە نین کاتیان لەگەڵ بەسەر ببات یان سودیان لێ ببینێت ، پەنا دەباتە بەر گۆشەگیری ، کە جیهانێکی تایبەت بە خۆی دروست دەکات ، بە تێکچوونی ئەم جیهانەی بێهیوا دەبێت و پەنا دەباتە بەر بیرۆکەی هەڵەی خۆ کوشتن

21. تێکەڵاوبوون و گرنگیدان بە سیاسەت : کە سیاسەت ژەهرێکی زۆر کوشندەیە کە جگە لەوەی مرۆڤەکان توشی کێشەی دەروونی دەکات لە تورەبوون و شەڕ فرۆشتن و جنێودان و ئازاردان ، لەهەمان کاتدا مرۆڤەکان توشی بێهیوایی و ورە ڕوخاوی و کورت بینی دەکات ، لەبەر ئەوەی کەسێک کە داخڵ بە سیاسەت بێت حەز دەکات هەموو کات ڕووداوەکان وەک پێشبینی و خەیاڵی ئەو ڕووبدەن ، بەڵام لەکاتی ڕوونەدانیان وەک خەیاڵ و پێشبینی ئەو بەرەو بێهیوابوونی دەبەن

دەرئەنجامەکانی بێ هیوایی چییە ؟

واتا لە دەرئەنجامی ئەم بێ هیوا بوونە کەسەکە ڕووبەڕووی چی دەبێتەوە؟

دوو دەرئەنجاممان هەیە :

1. بێ هیوا بوون لە هەوڵدان : ئەم جۆرەیان دەبێتە هۆی ئەوەی مرۆڤ هەلێک لە هەلەکانی ژیانی لەدەست بدات ، کە هەلێکی لەدەست دا ئەمە ڕووبەڕووی بێهیوابوون لە هەوڵدانی دەکاتەوە ، بۆنمونە کەسێک دەیەوێت لە پێشبڕکێیەکدا براوە بێت ، بەڵام دەبینێت کە پێشبڕکێکاری بەرامبەر لەو پەڕی ئامادەباشی و ورەبەرزیدایە ، لەم کاتەدا کەسەکە سارد دەبێتەوە لە هەوڵدان بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی و بەمەش هەلێک لە هەلەکانی ژیانی لەدەست

دەدات تەنها بەوەی بەراوردی خۆی دەکات بە خەڵکی تر و خۆی بە کەم سەیر دەکات

2. بێ هیوا بوون لە ژیان : ئەو حاڵەتە دەروونییەیە کە مرۆڤ بیرکردنەوەی هەڵەی وەک خۆکوشتن یان خەڵک کوشتنی بۆ دێت ، دەرئەنجامی بێ هیوا بوون بچوککردنەوەی ژیانی کەسەکەیە لە ناخی خۆی کە بەشێوەیەک سەیری دونیا و جیهان دەکات کە شوێنێکی زۆر بچوک بێت و لەم شوێنە بچوکە کێشەکانی ئەو کەسە لە هەموو شوێنێکی ئەم شوێنە بچوکە هەبێت ، واتا بەشێوەیەک ئەوەندە بیر لە کێشە بچوکەکانی دەکاتەوە بەشێوەیەک کە دەرئەنجام کێشە بچوکەکانی لای خۆی گەورە دەکات بەمەش لە هەموو هەوڵدان و هیوایەک سارد و پەشیمان دەبێتەوە

ڕێگا چارەکانی بێ هیوایی چییە ؟

دوو جۆر ڕێگە چارەمان هەیە بۆ بێ هیوایی :

1. ڕێگە چارەی زیانبەخش : ئەویش ئەوەیە کەسەکە بۆ ئەوەی پەنا نەباتە بەر خۆکوشتن یان خەڵک کوشتن ، دەچێت بۆ خەڵەتاندنی دەروونی خۆی لە نەرێنیەکانی ناو دەروونی خۆی جێگرەوەیەک دادەنێت ، ئەویش ئەوەیە کە پەنا دەباتە بەر مادەی هۆشبەر ، ئەگەر بەردەست نەبوو مادەی هۆشبەر ، پەنا دەباتە بەر مەی ، ئەگەر بەردەست نەبوو پەنا دەباتە بەر نێرگەلە و جگەرە ، لە هەموو حاڵەتەکاندا پەنا دەباتە بەر شتێکی خراپ کە پێی وایە دەتوانێت لە ڕێگای ئەمەوە دەروونی خۆی هەڵبخەڵەتێنیت و لەو کێشە دەروونیەی هەیەتی خۆی ڕزگار بکات

2. ڕێگە چارەی سوودبەخش: ئێمە دوو جۆر کەسمان هەیە ، واتا لەم هیوایە کە دەبەخشرێت و وەر دەگیرێت دوو جۆر کەسمان هەیە :

1. کەسی هیوا بەخش : ئەم جۆرەیان زۆر متمانەی بەخۆیەتی ، لەو ئاستەیە کە بتوانێت هیوا بە خەڵک ببەخشێت و لە ئاستێکە کە دەتوانێت زاڵبێت بەسەر بیرکردنەوە نەرێنیەکانی و دەتوانێت وا لە خەڵکیش بکات کە زاڵبن بەسەر بیرکردنەوە نەرێنیەکانیان

2. کەسی هیوا وەرگر : ئەم جۆرەیان ئەو کەسەیە کە پێویستی بە ئامۆژگاری و یارمەتی کەسانی ترە بۆ ئەوەی هیوای پێ ببەخشنەوە ، واتا کەسی دووهەم (وەرگر) پێویستی بە کەسی یەکەمە (بەخشەر) بۆ هیوا وەرگرتن ، و کەسی

یەکەمیش (بەخشـــەر) پێویســـتی بە کەســـی دووهەمە (وەرگر) بۆ ئەوەی هیوای پێ ببەخشێت

ڕێگا چارەکانی بێ هیوایی دەتوانین لەم خاڵانەدا کۆ بکەینەوە :

1. **باوەڕبوون بە خودا : چونکە یەکێکە لەو هۆکارە گرنگانەی کە مرۆڤ دوور دەخاتەوە لە بێهیوا بوون ، چونکە کەســـی باوەڕدار هەمیشـــە هەموو دەرگاکانی دونیا لەســـەر خۆی داناخات ، دەرگای خودا ئەو دەرگایەیە کە لەکاتی نائومێدی و بێ هیوایی کەسەکە پەنای بۆ دەبات**
2. **خێزان (دایـک و بـاوک) : گرنگترین هۆکـارەکـانی هیوا بەخشـــینن بە تاک بەو مەرجەی خودی خێزان هیوابەخش ببن نەک بێهیواکەر**

3. خێزان (هاوسەر) : گرنگترین هۆکارەکانی هیوا بەخشینە بە تاک بەو مەرجەی هاوسەرەکە کەسێکی بەهێز و بەتوانا بێت لە ورە پێدان و هاندەربێت و بونیادنەر بێت نەک ڕوخێنەر

4. هاوڕێ : دوو جۆرە :

1. هاوڕێی هاندەر : بەردەوام هانت دەدات کە ئەگەر شکستیشت هێنا بەردەوام بیت لە هەوڵدان
2. هاوڕێی ڕوخێنەر : هانت دەدات کە بە ئاسانی دەستبەرداری ئامانجەکانت بیت

ئەگەر هاوڕێیەکی هاندەرت هەبوو بیکە بە باشترین هاوڕێت ، ئەگەر هاوڕێیەکی ڕوخێنەرت هەبوو ئەوا پێویستە تۆ بۆی ببیت بە هاوڕێیەکی هاندەر

5. **کۆمەڵگا : پێویستە ئەو کەسەی کە دەیەوێت هیوادار بێت ، تێکەڵی کۆمەڵگا بێت بۆ ئەوەی کەسی باش و خراپ لەیەکتر جیا بکاتەوە و ئەو کەسە باشانە بکاتە ڕێبەر و ڕابەری خۆی بۆ بێهیوا نەبوون**

6. **بوونی ڕێبەری ڕووحی : لە ئەهلی تەصەوفدا کۆمەڵە کەسانێک هەن پێیان دەوترێت (مورشید) یاخود (ڕێبەر) کە کۆمەڵە موریدێک شوێنیان دەکەون و ئەو مورشیدانە هۆکارێکن بۆ هیوا بەخشین بە موریدەکانیان**

7. **کار : لەکاتی ڕۆیشتنی کەسێک بۆ سەر کار و بینینی ڕووی گەش و بەجۆشی ئەو کەسانەی کە لەگەڵی کار دەکەن ، ئەمە هانی دەدات بۆ بەردەوام بوون لە ژیان و بەپەرۆش بوونی بۆ ڕۆژەکانی دواتر**

8. کتێب یان فیلم : خوێندنەوەی ئەو کتێبانە یاخود سەیرکردنی ئەو فیلمانەی کە هانت دەدات بە گەشبینی بڕوانیتە داهاتوو و بە جۆش و خرۆشەوە ژیان بەسەر ببەیت

9. پەند وەرگرتن لە هەڵەکانی ڕابردوو بەڵام بیرنەکردنەوە لێیان : بەوەی کە لۆمەی خۆت بکەی چونکە لۆمەکردن باری دەروونیت بەرەو نەرێنی دەبات ، لۆمەی خۆت مەکە بەڵام پەندی لێ وەربگرە

10. سوود وەرگرتن لە ئەزموونی بەتەمەنەکان : دانیشتن لەگەڵیان و بوون بە دۆستیان ، چونکە گەر سەیر بکەین گەنجەکان لەم سەردەمە بێ هیوا دەبن و بەتەمەنەکان پڕ هیوان ، کەواتە بەتەمەنەکان هیوا بەخشەکەن و دەبێت گەنجەکان هیوا وەرگرەکە ببن

11. دووركەوتنەوە لە جگەرە و نێرگەلە و مەی و مادەی هۆشبەر : چونكە جگە لە زیانی تەندروستی ، زیانی زۆر مەترسیداریان بۆ باری دەروونیشت هەیە كە ئەگەر خۆشت بێ هیوا نەكەن ئەوا لە ڕەفتارت دەكەن كە بەرامبەر كەسانی تر بەشێوەیەكی وەها ناشرین ڕەفتار بكەیت كە بێ هیوایان بكەیت ، ئەمە جگە لەوەی بە بەردەست نەبوونیان بێ هیوات دەكەن ، واتا بۆنمونە كەسێك جگەرەكێشە و جگەرەی دەوێت و جگەرەكە بەردەست نییە ، كە بەردەست نەبوو كەسەكە دەكەوێتە حاڵەتێكی دەروونی پڕ لە نەرێنی كە بەرەو بێهیوابوونی دەبات ، هەر بۆیە دەبینیت تورە دەبێت و شەڕ دەفرۆشێت ، ئەمانەش هەمووی كاریگەری دەروونین لەسەری

12. **جێگیرنەکردنی هیوا بە چەند شتێکی دیاریکراو : وەک باسمان کرد نمونەی شیرین و فەرهاد ، تاکە هیوای فەرهاد شیرین بوو و بە لەدەست دانی ئەو هیوایەی بێ هیوا بوو و پەنای بردە بەر خۆکوشتن ، هەمیشە هەوڵ بدە هیوای نوێ بۆخۆت پەیدا بکە ، و ئەو شتانە بخە پلانی ژیانت کە هانت دەدەن بۆ بەردەوام بوون لە ژیان و هیوات پێ دەبەخشن**

13. **وردبوونەوە لە سروشت و ژینگە و تێگەیشتن لە میکانیزمی ژیانیان : کە هاندەرێکی زۆر باشە بۆ ورە بەرزیت ، واتا کە دەچیتە دەرەوە ورد بەرەوە لە سروشت سەیری بۆنمونە درەخت و ئاژەڵەکان بکە ، سەیری ڕەفتاری مرۆڤەکان بکە ، سەیری خۆر و مانگ و ئەستێرەکان بکە ، سەیری ئەم**

گـەردوونە بکـە چـونکـە هـەمووی هـاندەرێکـی زۆرباش دەبن بۆ ئەوەی بیرکـردنـەوەی ئـەرێنیت لـەلا زیاد بکـەن

14. **هیوا و حەز و ئارەزووەکانت پەرە پێ بدە : چونکە هاندەرێکی زۆر باشن بۆ بەردەوام بوونت لە ژیان ، هەروەها با لە ژیانتدا کۆمەڵە ئامانجێکت هەبێ بۆ ئەوەی ئەگەر نەتتوانی ئامانجێکیان بەئەنجام بگەیەنیت بێهیوا نەبیت و هەواڵ بۆ ئامانجی دواتر بدەیت**

15. **ئاژەڵ بەخێوکردن هیوابەخشێکی زۆر باشە بۆ مرۆڤەکان ، مرۆڤ کە چەند هیوابەخشێکی هەبوو دەتوانێت یەکێک لەو هیوابەخشانەی ئاژەڵەکان بێت**

16. **ئەگەر خوێندکاری زانکۆ یان قوتابخانەیت هەوڵبدە هەر مامۆستایەکت بونیادنەر و هیوا بەخش بوو زۆرترین کات**

لەگەڵی دا ببیت و لێی سودمەند ببیت چونکە زۆر بەسوود و باش دەبێت بۆت و زۆر کەلێنت بۆ پڕ دەکاتەوە

17. ئەگەر مامۆستای قوتابخانە یان خوێندنگایت هەمیشە کاتێک لە وانەکەت تەرخان بکە بۆ بەرزکردنەوەی ورەی خوێندکاران و هیوا پێ بەخشینیان چونکە ئەمە زۆر گرنگ و پێویستە

18. ئەگەر بەڕێوبەر یان سەرپەرشتیاری کۆمەڵە کەسێکیت ، هەردەم تۆ ئەو کەسە ببە کە هیوایان پێ ببەخشیت نەک بێ هیوایان بکەیت و ورەیان بڕوخێنیت بە ڕەفتاری نادروست و هەڵە ، بەڵکو هەردەم با بەشێوەیەک بیت کە چاوت لێبکەن یاخود ورەیان بەرز ببێتەوە هەرکات تۆ ببینن

کۆمەڵە وتەیەک سەبارەت بە زاڵبوون بەسەر بێ هیوایی

هەرکات بێ هیوا بویت سەیری مرۆڤەکان بکە ، سەیری بەتەمەنەکان بکە کە سەرەڕای نەخۆشی و لاوازی لاشەیان بەڵام بێ هیوا نەبوون و هەموو ڕۆژێک بە هیواوە دێنە خەبەر ، بۆچی ئێمە بەم لەشە ساغە و چالاکەمانەوە بێ هیوا ببین ، سەیری منداڵێکی ساوا بکە کە تازە دێتە دنیاوە ، سەرەڕای ئەوەی هیچ لە دنیا نازانێت بەڵام بەردەوامە لە جوڵە و گریان و پێکەنین ، بۆچی ئێمە کە لەو منداڵە گەورەترین بێ هیوا بین لەکاتێکدا ئەو بێهیوا نابێت؟ ، کاتێک بێهیوا بویت سەیری مێروولە بکە سەرەڕای بچووکی قەبارەی بەڵام بەردەوامە لە جوڵە و بێهیوا نەبووە و هەوڵی پەیداکردنی خواردنی خۆی دەدات بۆچی ئێمە بەم قەبارە گەورەیەوە بێهیوا ببین ؟ هەرکات بێهیوا بویت سێری ڕۆژ و شەو بکە دەبینیت دوای هەموو شەوێک ڕۆژێک دێت کە فێرمان دەکات دوای هەموو

ناخۆشـــی و تاریکیەک خۆشـــی و ڕووناکی دێت ، کەواتە کە ڕۆژ بە دوای شـــەو دێت بۆچی ئێمە لە شـــەوەکە بێ هیوا بین کە دڵنیاین ڕۆژەکەی بەدوا دێت چەند شەوەکە تاریکیش بێت ، هەرکات بێهیوا بویت سەیری ڕووەکەکان بکە ، کاتێک وەرزی پایز دێت زەرد و لاواز دەبن بەڵام بێهیوا نابن چونکە دەزانن دوای پایز و زســـتان بەهار دێت ، کەواتە ئێمەش بۆچی لە پایزی تەمەنمان بێهیوا بین کە دڵنیاین بەهارێکی بەدوا دێت ، بێ هیوا مەبە لە ژیان چونکە ئەم دونیایە بە تۆوە جوانە و هەلی ژیان یەک جارە ، بێ هیوا مەبە لە ژیان مادەم ئەم چرکەیەی نوســـینەکانم دەخوێنیتەوە دڵـت لێـدەدات ، مـادەم دڵـت لێـدەدات کەواتە بێ هیوا نەبووە ، مـادەم هەناسە دەدەیت کەواتە سیەکانت بێ هیوا نەبوون ، مادەم بیردەکەیتەوە کەواتە مێشکت بێ هیوا نەبووە ، بێ هیوا مەبە لە ژیان چونکە هێشتا کەســـانی باش ماون ، بێ هیوا مەبە لە ژیان و هەوڵبدە بە دەســـت و

کارەکانت ژیان جوانتر و ڕەنگین تر بکەیت ، وەک چۆن لە یاریە ئەلکترۆنیەکان یاری دەکەیت دەبینیت کە دەدۆڕێیت و بەڵام دواتر باشتر هەوڵی بۆ دەدەیتەوە ، لە ژیانیشتدا بەو شێوەیە بە و بێ هیوا مەبە و باشتر لە جاری پێشوو هەوڵ بدەرەوە

هەرکات بێ هیوا بویت سەیری خاوەن پێداویستیەکی تایبەت بکە ، کە یەکێک لە ئەندامەکانی لەشی نییە ، بەڵام سەرەڕای ئەوەش بێ هیوا نەبووە و بەردەوامە لە جوڵە و هەوڵدان ، هەرکات بێ هیوا بویت سەیری باڵندەیەک بکە کە لەناو قەفەسدایە ، سەرەڕای ئەوەی ئەو شوێنە بچوکەی هەیە بەڵام بێ هیوا نەبووە و هەر لە جوڵە و چالاکیدایە ، ئیتر تۆی مرۆڤ بۆچی بێ هیوا دەبیت کە ئەم جیهانە فراوانەت لەبەردەمە ؟

دەرگاکانی هیوا لەسەر خۆت دامەخە ، وەک چۆن لە وشکترین بیاباندا

دارێک دەردەچێت ، وەک چۆن لە ناو دەیان درک گوڵێک دەردەچێت ، وەک

چۆن لەناو بەردێک چاوێک ئاو دەتەقێت و ڕووبارێک دروست دەکات ، تۆش

ئاوها لەناو نائومێدیت دا ئومێدێک دروست بکە و بگەشێرەوە ، وەک چۆن

دوای هەموو شەوێک ڕۆژ دێت ، دوای هەموو پایزێک بەهار دێت ، دڵنیاش

ببە کە لە ساتە سەختەکانی تەمەنت هەر ڕۆژانێکی خۆش دێت ، تەنها

کەمێک سەبری دەوێت ، گەر ڕووناکی مۆمێکی بچوک لەناو

ئەشکەوتێکی گەورەی تاریک دابنێیت ، هەموو تاریکایی ئەشکەوتەکە

ناتوانن ڕووناکی مۆمەکە بکوژێننەوە ، بەهەمان شێوە تۆش هیوایەک

لەناو ناخت دروست بکە کە هەموو ناخۆشیەکان نەتوانن ئەو هیوایە

بڕوخێنن ، هەرکات بێهیوا بویت سەرێک لە نەخۆشخانەکان بدە ، ببینە

چەندین نەخۆش حاڵیان چەندە سەخت و ناخۆشە بەڵام شەڕ دەکەن

لە پێناو مانەوە و بێ هیوا نەبون ، ئیتر تۆ بۆ بێهیوا دەبیت ؟ گەر بێهیوا بویت سـەیری منداڵێکی ساوا بکە بزانە بە چ تام و چێژێکەوە لە ژیان دەڕوانێت ، گەر بێهیوا بویت سـەیری باڵندەکان بکە ، کە هێلکە دەکەن بەمانای ئەوەی ئەوان بێهیوا نەبوون ، گەر بێهیوا بویت سـەیری مێروولەکان بکە سەرەڕای ئەوەی زۆر بچوکن و لەوانەیە ڕۆژانە پێ بەسەر چەندینیان بنێیت بەڵام ئەوان بەردەوامن لە جوڵە ، هەرکات بێهیوا بویت ماسیەک بگرە لەناو ئاو و دەری بهێنە بۆ چەند چرکەیەک ، بزانە چەنێک بە پەلە دەجوڵێت لە پێناو مانەوە و گەیاندنی خۆی بە ئاوەکە ، ئەو شەڕ بۆ ژیانی خۆی دەکات کە ئاژەڵە ، ئەی تۆی مرۆڤی خاوەن هۆش بۆ ژیانی خۆت لەلا بێ بەهایە ، لە خۆت بپرسە چەند ئەندام و بەش لە لەشت هەیە ، ئایا ئەم هەموو ئەندام و بەشە دەکەیتە قوربانی مێشکت ئەویش هەموو مێشکت نا ! بەڵکو چەند نەرێنیەکی ناو مێشکت ، کە بە

ئەندازەی تاڵە موویەکن لە بیابانێکدا ، سـەیری درەخت بکـە و لـەوەوە فێر

ببە کە وەرزی پایز دێت گەڵاکانی قاوەیی و زەرد دەبن پاشـــان هەڵدەوەرن

بەڵام درەختەکە بەردەوامە لە ژیان هەتا بەهار دێت و دووبارە گەڵاکانی

ســـەوز دەبن ، ئەم گەردوونە بە زیندوو و نازیندوویەوە ، بە مرۆڤ و ڕووەک و

ئاژەڵیەوە ، بە هەور و خۆر و زەوی و مانگیەوە ، بە ئەســـتێرە و ناوکیەوە ،

هەمووی لە جوڵەدان ، شـــورەیی نییە تۆ لەناو ئەم هەموو بەدیهێنراوانە

خۆت جیا بکەیتەوە و پەنا بۆ خۆکوشـــتن ببەیت ، شـــورەیی نییە لەناو

ئەو هەموو جوڵانە تۆ خۆت بە دەســـتی خۆت خۆت بێ جوڵە بکەیت !

بەهای خۆت بزانە ، دەســـت بکە بە چاکســـازی لە خۆت ، هیوا بۆخۆت

دروســـت بکە و بە گەشـــبینی بڕوانە داهاتوو ، گوێ مەدە بە ڕاڕاییەکانی

ناو دڵت ، گوێ لە گەردوون بگرە هەمووی لە جوڵەیە ، دە تۆش لە جوڵە

بە و جوڵەی گەردوون پڕ لە جۆش و خرۆشتر بکە

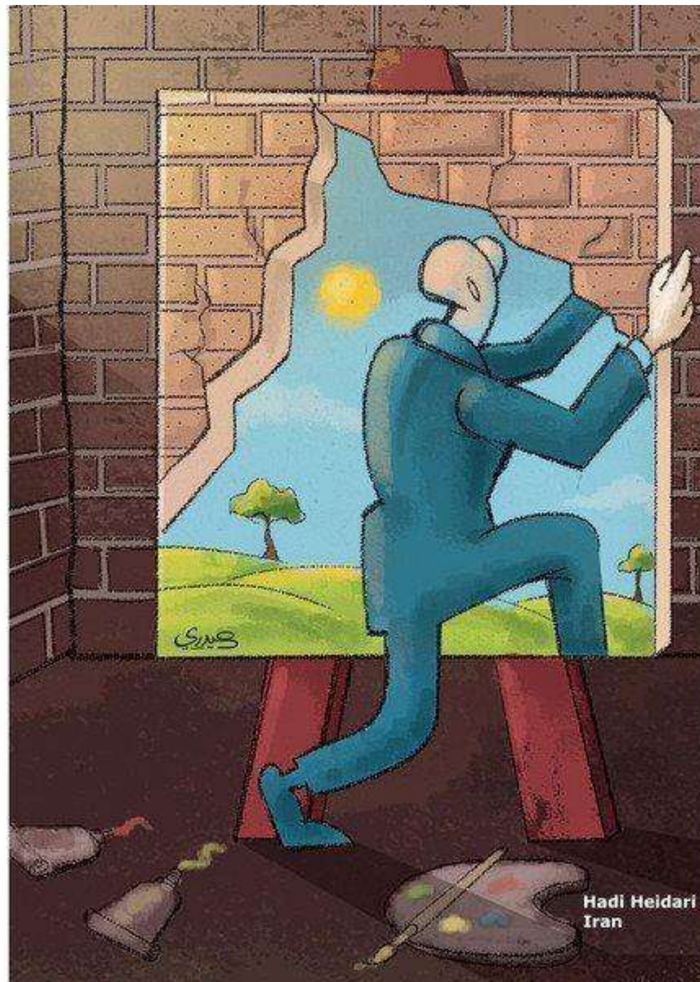
کۆمەڵە وێنەیەکی هیوا بەخش










Hadi Heidari
Iran









وتەی کۆتایی .....

لە بازاڕدا ساتێک سەیری مرۆڤەکانم کرد بینیم بەشێکیان زۆر چالاک و پڕ هیوابوون بەشێکیشیان زۆر بی تاقەت و بی هیوا بوون ، پیویستە کەسە بێ هیواکان چاو لە کەسە هیوادارەکان بکەن و سارد نەبنەوە لە ژیان ، بیر لە خۆکوشتن یان خەڵک کوشتن نەکەنەوە چونکە مردن سادەترین بەڵگەیە بۆ ئەوەی کە ئەم دونیایە تاقیکردنەوەیە کە بەشێک دەردەچن و سەرکەوتوو دەبن لەو تاقیکردنەوەیە بەشێکیش دەکەون و

دەرناچن ، کەواتە تۆ لەم تاقیکردنەوەیە کە ژیانە هەوڵ بدە باشـــترین

ئەنجام بەدەست بهێنیت


بێ
هیوا
مەبە